

YB107 910217 Autohipnosis. PODEMOS SANARNOS CON LA MEDITACIÓN.

<http://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=&id=ffa666cf-36ec-22a7-e82e-700c1c8d5c87&title=Meditation-Workshop>

Primer ejercicio: 10 minutos.

Haz puños de Júpiter (índices extendidos) y coloca la punta de los índices en las mejillas, bajo el hueso (malar)

Es un punto de estrés. Regula la autoestima.

Cierra los ojos y mira hacia la punta de la nariz.

Al poco rato te sentirás confortable, somnoliento. No hay nada más relajante. Olvídate de ti y de todo. Es sanador.

Autohipnotízate. Me voy, me voy, me voy... me fui.

Sánate. Hay un poder de sanación. Usa la energía.

Para terminar, abre los ojos. Estírate, tus hombros, tu cuerpo.



Segundo ejercicio 5 minutos.

Haz unos puños con las manos, extiende los pulgares y presiónate la tiroides.

Cierra los ojos y duérmate mientras presionas. Usa tu energía para dormir.

Descansa tu cerebro. Es la mejor sanación. Siente que eres el universo entero.

Tal vez sientas irritación.

La tiroides es salud, energía, felicidad, romance, sexualidad, pensar, amar, gustar, unir, hablar, socializar... Es una glándula poderosa, la otra maestra además del tercer ojo. Te mantiene con juventud y belleza.

Para terminar, relájate y estira tu cuerpo

Tercer ejercicio: 5 minutos

Mano derecha al ombligo y la izquierda a la frente.

Cierra los ojos y unifica la energía del 3º y 6º chakras.

Vas a equilibrar el sistema digestivo.

Dejarás de comer por ansiedad y lo harás sólo cuando tengas que hacerlo

Para terminar, inhala, retén, contrae y exhala. Hazlo tres veces.



Link to video

<https://drive.google.com/file/d/1gN7u6BCp1eXpmyntV3gla27GM5IjMY9a/view?usp=sharing>

Cuarto ejercicio: 7 minutos

Manos al cuello, dedos juntos y apretando la columna cervical.
Presiona los dedos contra el cuello y el cuello contra los dedos
Ojos cerrados Se ajusta el 2º con el 6º chakra.
Respira profundo, suelta tu tensión, lucha

Para terminar, inhala, retén, lucha, exhala



Quinto ejercicio: 6 minutos

Mano izquierda en Gyan Mudra, como en la figura.
Mano derecha en puño con el índice al entrecejo.
Cierra los ojos.

Vuela como un pájaro. Deja tu cuerpo. Sal de este cuarto. Vuela por el océano, allá donde tu mente te lleve. Visita París. Visita a tu madre, a tus seres queridos.. Vete a una tormenta de arena en el desierto... no hay límite.

No te quedes en tu cuerpo. Deja que sane, dale una oportunidad, que se haga más fuerte. Visita cualquier lugar de tus recuerdos. Vete al último lugar que fuiste de vacaciones.



Vuélvete una persona intuitiva. Observa lo desconocido. Mira a tu futuro. Velo.

Para terminar, inhala, retén, contrae, e exhala tres veces.

Sexto ejercicio: 4 minutos

Camina por la sala durante dos minutos. Habla en voz alta con alguien.
Haz lo mismo dos minutos más, con las manos arriba.



Link to video

<https://drive.google.com/file/d/1gN7u6BCp1eXpmyntV3eIa27GM5IjMY9a/view?usp=sharing>



Séptimo ejercicio: 12 minutos.

Durante tres minutos, tápate los oídos con las manos. Alza los codos. Cierra los ojos. Empuja tu cráneo arriba estirando cervicales. Es muy agradable y doloroso a la vez. Te dará una gran capacidad de concentración.

Piérdete. Aunque duela mucho, siente que te relajas y que te duermes.

Detén el ejercicio e inhala. Exhala y relájate. Durante otros tres minutos masajéate los puntos que han quedado adoloridos. Presiónalos. Usa tu energía para relajarlos. Son puntos meridianos bloqueados. Es una autodiagnosís.

Repite el ejercicio entero: tres minutos tapándote los oídos y otros tres masajéandote los puntos de dolor.



Octavo ejercicio: 7 minutos.

Manos alzadas como en la figura. Palmas mirando al cielo. Ojos cerrados. Respira profundo. Sánate. Reza. Relaciónate con los ángeles. Eres uno de ellos. No hay nadie entre tú y tú.

Este ejercicio duele mucho pero en realidad no es dolor. Todo está en tu cabeza.

Para terminar, Inhala profundo, Retén, tensa el cuerpo como acero, exhala.



Noveno ejercicio: 20 minutos

Pon las manos como en la figura. Presiona los dedos unos contra otros. Cierra los ojos, entra en silencio. Este mudra te dará energía, repártela. Deja que te llene. Suena el mantra Ardas Bhai, de Livtar

Para terminar inhala, retén, contrae, llénate de energía, abre tus pulmones, exhala. Hazlo tres veces.

